

COVID 19 NAMI - Vietnamese Translation

Tôi rất lo lắng vì coronavirus.

Chúng tôi hiểu sự lo lắng của bạn và sự bối rối vì những thông tin từ nhiều nguồn khác nhau. Khi không thấu rõ vấn đề coronavirus, chúng ta có thể rơi vào tình trạng khủng hoảng. Dưới đây là một số việc bạn có thể làm để bảo vệ sức khỏe và hỗ trợ cộng đồng của bạn trong thời gian này.

Bạn có thể làm gì

- Hiểu biết là trên hết.** Hiểu biết được những cách đề kháng của cơ thể đối với COVID-19 sẽ giúp bạn nhiều hơn là hiểu biết về con virus này! Phần đông những người bị ảnh hưởng là vì suy yếu hệ hô hấp gây ra do những yếu tố như là hút thuốc, tuổi cao, và miễn dịch kém. Tuy ai trong chúng ta cũng có thể bị lây COVID-19, nhưng sự sợ hãi của xã hội do truyền thông gây ra có lẽ đã đi xa hơn cần thiết.
- Đừng tin mọi thứ bạn đọc hoặc nghe.** Hãy nhớ rằng các nguồn truyền thông tin tức đều có nhu cầu kiếm lời nên có thể dẫn đến những báo cáo thổi phồng. Hãy suy xét và tìm hiểu tài liệu từ những nơi đáng tin tưởng như là Trung Tâm Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) nơi cập nhật thường xuyên về mức độ nghiêm trọng và lây lan của COVID-19.
- Hãy nhìn lại để so sánh:**
 - Năm 2017, gần 40.000 người ở Hoa Kỳ đã chết vì té ngã trong nhà của mình.
 - CDC ước tính rằng dịch cúm đã lây 9 - 45 triệu người, 140.000 - 810.000 nhập viện, và 12.000 - 61.000 người tử vong hàng năm kể từ năm 2010.
 - Tỷ lệ tử vong của COVID-19 là 2% - cao hơn dịch cúm nhưng thấp hơn SARS (10%) và MERS (30%).
 - Hơn 80% trường hợp COVID-19 được coi là nhẹ.
- Duy trì cuộc sống lành mạnh.**
 - Duy trì sinh hoạt quen thuộc hàng ngày khi có thể;** chăm sóc sức khỏe: nghỉ ngơi, ăn uống lành mạnh, và tập thể dục.
 - Giữ liên hệ với thân nhân và bạn hữu**
 - Liên hệ với bạn hữu và thân nhân qua email, điện thoại, video v.v..
 - Để biết danh sách các nguồn giúp đỡ địa phương, bấm vào [ĐÂY](#)
- Nhân viên của **Warmline** tại NAMI Santa Clara County sẵn sàng giúp đỡ bạn qua điện thoại và email, Thứ hai - Thứ sáu 10 giờ sáng - 6 giờ chiều. Bạn có thể liên hệ với chúng tôi qua điện thoại **408-453-0400** option **1**, hoặc email info@namisantaclara.org.